

# 健康投資

～健康はあなたの財産です～



西日本パッケージング健康保険組合

保健師 新池 圓

## 脚力チェック:イス座り立ちテスト

「立つ」⇔「座る」を15秒間で何回できたか数えましょう



決して、ご無理はしないでください!

## 体力チェック 結果

男性 回数

| 年齢    | 大変良い | まあまあ良い | 標準    | やや低い  | 非常に低い |
|-------|------|--------|-------|-------|-------|
| 20~29 | 19以上 | 18~17  | 16~14 | 13~12 | 11以下  |
| 30~39 | 18以上 | 18~15  | 14~13 | 12~10 | 9以下   |
| 40~49 | 18以上 | 17~15  | 14~12 | 11~10 | 9以下   |
| 50~59 | 16以上 | 15~14  | 13~11 | 10~9  | 8以下   |
| 60~64 | 16以上 | 15~13  | 12~10 | 9~7   | 6以下   |

あくまで目安です

無理なく続ける運動を！

## 体力チェック 結果

女性 回数

| 年齢    | 大変良い | まあまあ良い | 標準    | やや低い  | 非常に低い |
|-------|------|--------|-------|-------|-------|
| 20~29 | 18以上 | 17~15  | 14~12 | 11~10 | 9以下   |
| 30~39 | 17以上 | 16~15  | 14~12 | 11~9  | 8以下   |
| 40~49 | 17以上 | 16~14  | 13~12 | 11~9  | 8以下   |
| 50~59 | 15以上 | 14~13  | 12~10 | 9~8   | 7以下   |
| 60~64 | 15以上 | 14~12  | 11~10 | 9~7   | 6以下   |

あくまで目安です

無理なく続ける運動を！

健康に投資しなかった

人たちが**失**ったもの

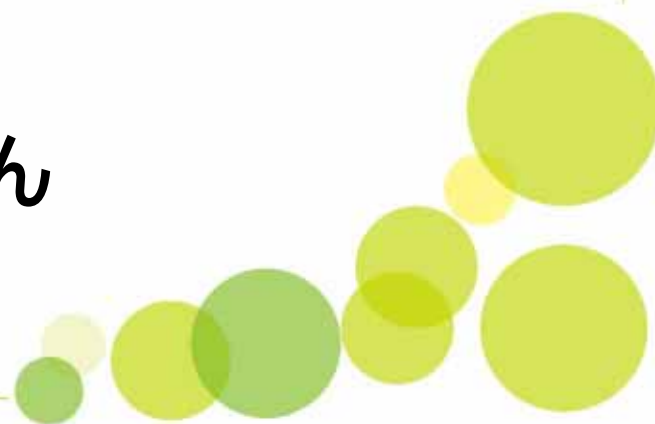
**損失を知る**

健康への投資を怠ると…

**生活習慣病の発症**だけでなく

それに伴って失うものは…

**時間とお金**だけではありません



ケース

息子や夫の食習慣に合わせて肥満がみ…

乳がんになった40歳代の女性

(「健康投資」10ページ参照)



# ケース 専業主婦のMさん(49歳女性)

これまでの損失

時間

検査・治療に…  
5年3ヶ月

お金

|          |       |
|----------|-------|
| 医療費の合計   | 399万円 |
| 医療費以外の合計 | 127万円 |
| 総額       | 526万円 |



心身の負担

家族の負担



今後の損失



ケース

息切れは年のせいと喫煙をつづけ・・・

**COPD**になった60歳代の男性

(「健康投資」14ページ参照)



**COPDとは・・・**

肺の機能が低下し十分に  
酸素を取り込めなくなる病気

# ケース Kさん(65歳男性)

## これまでの損失

時間

検査・治療に…  
3年

お金

|          |       |
|----------|-------|
| 医療費の合計   | 459万円 |
| 医療費以外の合計 | 437万円 |
| 総額       | 896万円 |



心身の負担

家族の負担



今後の損失

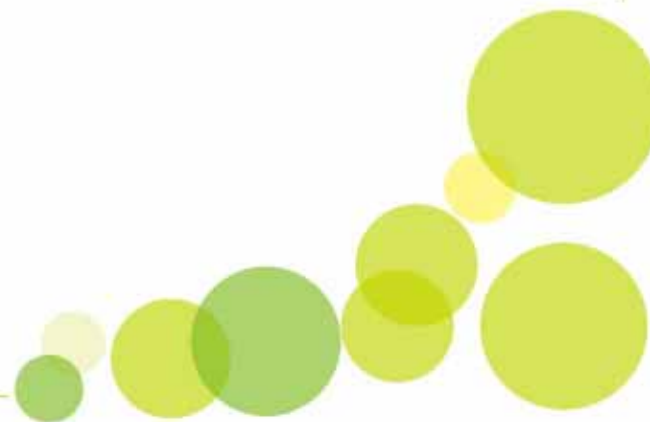


ケース

若い頃からたばことお酒とストレスの毎日・・・

**脳梗塞**になった50歳代の男性

(「健康投資」16ページ参照)



# ケース Tさん(55歳男性)



## これまでの損失

時間

治療・リハビリに…  
12年

お金

|          |        |
|----------|--------|
| 医療費の合計   | 439万円  |
| 医療費以外の合計 | 1024万円 |
| 総額       | 1463万円 |

心身の負担

家族の負担



今後の損失



ケース

30歳代から太りはじめ糖尿病から腎症・・・

## 人工透析になった60歳代の男性

(「健康投資」18ページ参照)



# ケース Yさん(62歳男性)



## これまでの損失

時間

治療に…  
7年6ヶ月

お金

|          |        |
|----------|--------|
| 医療費の合計   | 1832万円 |
| 医療費以外の合計 | 78万円   |
| 総額       | 1910万円 |

心身の負担

家族の負担



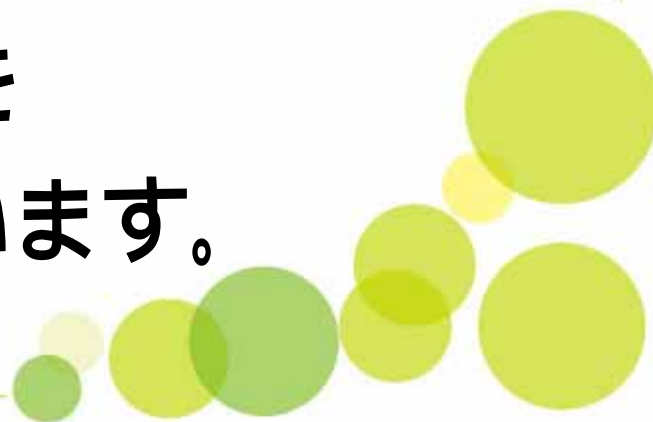
今後の損失



# なぜ健康診断はするの？

## 健康診断の実施義務

- ・ 労働安全法(第66条第1項)で定められています。
- ・ 健康診断はその事後措置を行ってはじめて価値があります。
- ・ 事後措置を行わないことを「やりっぱなし健診」といいます。



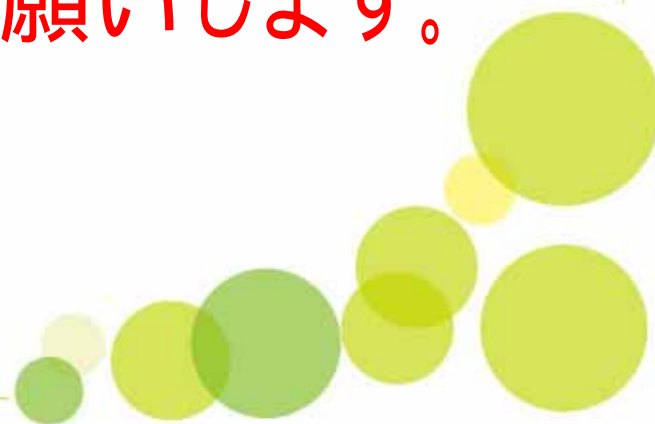
そして、

健康診断のメリットを知ってください

健診結果を日常生活にいかしてください

みなさんは、

従業員の健康管理をお願いします。



# 高コレステロールを指摘された二人のゆくえ…

たかく つくぞう  
**多角筑蔵** さん



自覚症状も  
ないし…



家でゴロゴロ  
あぶらっぽい食事

2年後心筋梗塞で  
大手術！

初めて受診した月の医療費

合計 **11,819,960円**  
(高額療養費を差し引く自己負担  
195630円)

らくに すんだ  
**楽荷寸太** さん



さっそく  
受診

脂質

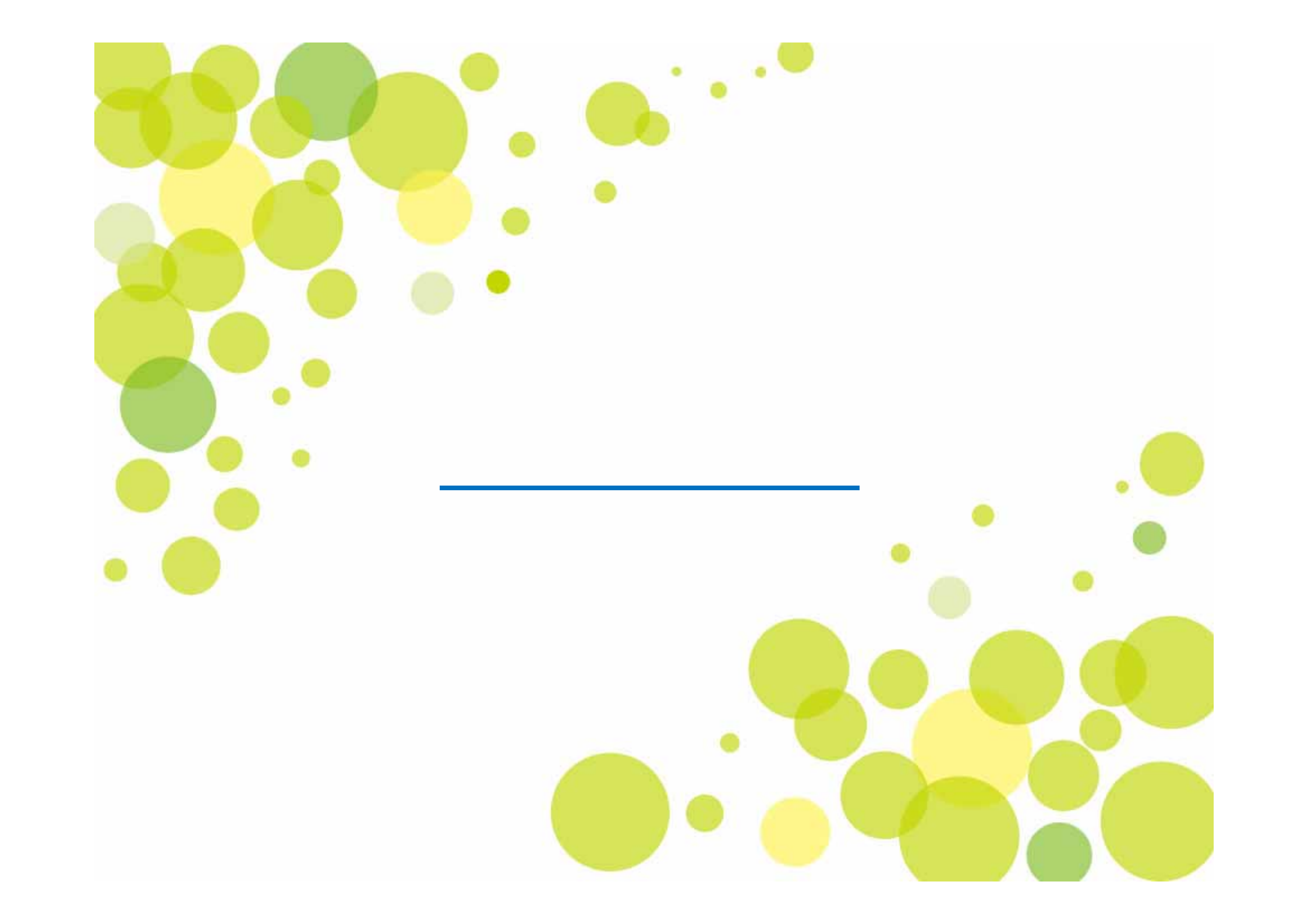
食生活の見直し  
とウォーキング

1年後、要観察

2年後、正常値

初めて受診した月の医療費

合計 **5930円**  
(自己負担 1780円)



今日からできる  
「健康投資」が  
きっとあるはずですよ！！

# あなたにもできる健康投資 「食」



いつもより5回多くかむ

時間 5秒 お金 0円



こまめに水分補給

時間 1分 お金230円



間食をうまく利用する

時間 10分 お金130円

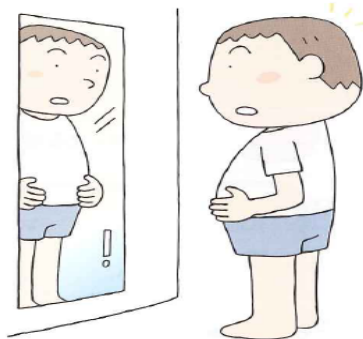


1週間の献立は肉:魚 = 1:1

時間 5分 お金 800円

毎日の食生活に  
ヒントがいっぱいです

# あなたにもできる健康投資 「動」



自分の体形を鏡で見る

時間 1分 お金 3000円

スワイショウの基本姿勢  
足を肩幅に開き、ひざを軽く曲げて、足先を正面に向ける。背筋を伸ばし、腕は体の横に自然に伸ばす。



かかとと高い踵につけておく

体スッキリ&リラックス

時間 1分 お金 0円



歩数計を持ち歩く

時間 5分 お金 1000円

毎日の運動に  
ヒントがいっぱいです

# パッケージ太郎さんの 見直しポイントはどこだと思いますか？

52歳 男性

家族：妻と二人暮らし

趣味：読書

喫煙歴：30年 20本/日

お酒：毎日 ビール500ml 3本

焼酎湯割り 2杯

仕事：管理職

ストレス：仕事が忙しく、

21時まで帰れない

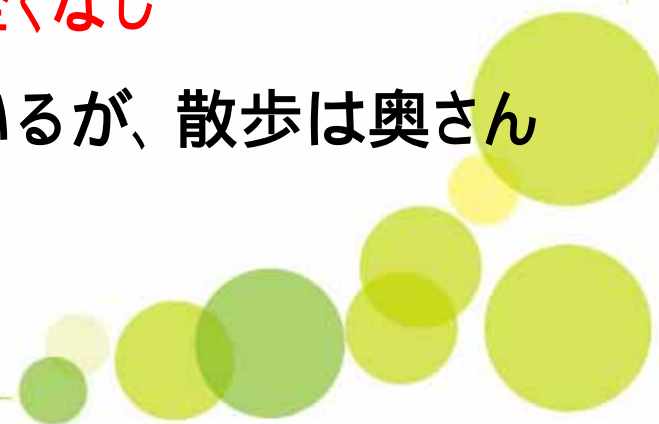
食習慣：朝食抜き、

夕食は22時以降

ラーメン大好き (週3回は必ず食べる)

運動習慣：全くなし

犬を飼っているが、散歩は奥さん



# パッケージ太郎さんの健診結果

36歳～42歳

36歳

BMI 26.2

40歳

腹囲 87cm

BMI 27.6

42歳

血圧 163/102mmHg

BMI 28.0

中性脂肪 183mg/dl

腹囲 92cm

HDLコレステロール 33mg/dl

LDLコレステロール 168mg/dl

血糖: HbA<sub>1c</sub> 5.6%



# パッケージ太郎さんの健診結果 45歳～

45歳

肝機能: GOT52

GPT63

-GPT95

尿酸値 8.0mg/dl

BMI28.2

中性脂肪203mg/dl

腹囲94cm

HDL30 mg/dl

LDL198 mg/dl

HbA<sub>1c</sub> 5.8%

一度病院へ  
行ってくださいね



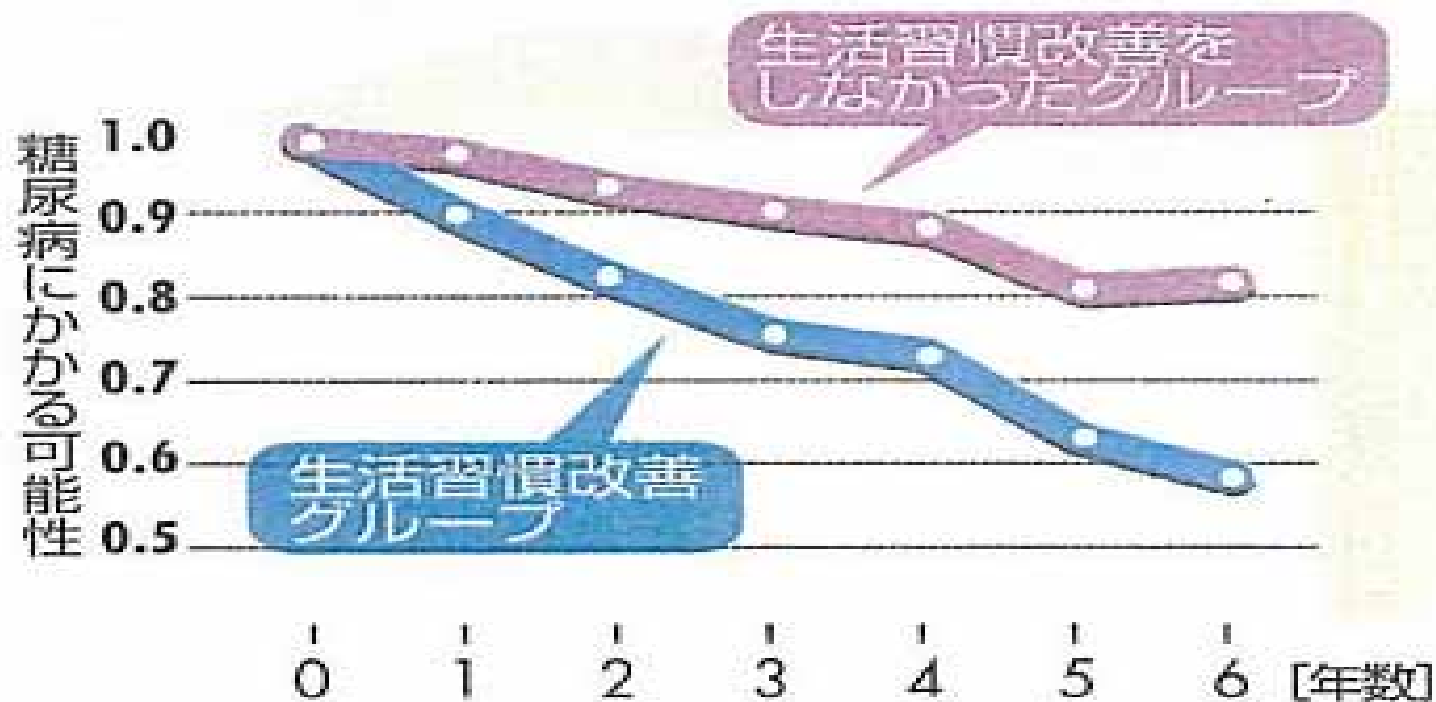
と、言われたものの  
時間はないし…  
そんなに悪いのか？

う～～ん



# まずは、生活習慣を見直しましょう

## 生活習慣の改善で発症率4割減



※ Engl. J. Med. 2001 Vol344

糖尿病の発症を  
約4割減らすことができた

お疲れ様でした

心身ともに健康な毎日を…

西日本パッケージ健康保険組合  
スタッフ一同

